

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas.

Salah satu Pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani yang pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Sesuai dengan Badan Standart Nasional Pendidikan (2006:729) sebagai berikut : “Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Menurut Adisasmita, pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental emosional selain itu adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap atau membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Untuk mencapai tujuan tersebut harus ada lingkungan yang lebih banyak dari pihak lain seperti keluarga, sekolah, serta lingkungan. Untuk pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah, tentu pihak sekolah mempunyai peran dan tanggung jawab yang tinggi. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus mempunyai inovasi-inovasi untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan mengembangkan bakat dan minat siswa pihak sekolah menyelenggarakan kegiatan pembinaan olahraga, Olahraga pendidikan pada hakikatnya adalah olahraga atau kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Salah satu tujuan penting dari penjasorkes adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik serta kesegaran jasmani serta ketrampilan olahraga. Sekolah merupakan tempat dimana siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan .Di SMA Negeri 1 Limboto merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan akademik dan non akademik. Salah satu kegiatan non akademiknya yaitu bidang olahraga, Kegiatan bermain atau berolahraga yang diadakan oleh pihak sekolah bertujuan selain untuk menunjang proses belajar mengajar khususnya pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani atau daya tahan. Dalam survei lapangan, Ternyata siswa ada yang mengikuti kegiatan olahraga dilapangan sekolah yang dilakukan luar jam pelajaran sekolah atau diwaktu sore hari dan nyatanya daya tahan kardiovaskuler siswa di dalam bermain olahraga masih kurang baik dari daya tahan umum sebenarnya. Dalam hal ini ditunjukkan oleh siswa-siswa tersebut pada saat latihan mereka cepat mengalami kelelahan yang cukup berarti saat melakukan latihan fisik yang masih sangat sederhana, sehingga diketahui kondisi daya tahan kardiovaskuler siswa

tersebut masih kurang baik. Daya tahan kardiovaskuler atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen tehnik, taktik dan mental. Kemampuan ini merupakan syarat yang menentukan untuk mencapai prestasi dan meningkatkan kesehatan fisik atau jasmani seseorang, baik dalam cabang olahraga. Pengaruh kemampuan daya tahan kardiovaskuler siswa akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang berat. Selain daya tahan kardiovaskuler yang diperlukan didalam kegiatan olahraga tersebut terdapat juga hal-hal yang menjadi faktor penyebab yaitu lingkungan sekolah yang kurang kondusif, adanya Siswa yang kurang disiplin didalam melakukan kegiatan tersebut, monotonnya metode yang digunakan, Latihan yang belum efektif, Ketertarikan siswa terhadap latihan kurang sehingga siswa kurang berminat dalam melakukan latihan serta Menu jajanan yang sembarangan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai daya tahan kardiovaskuler siswa SMA NEGERI 1 LIMBOTO menggunakan latihan fartlek. Dalam hal ini peneliti mengambil judul penelitian “ Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Siswa Di SMA Negeri 1 Limboto”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi sebagai berikut :

- a. Kondisi lapangan yang kurang baik
- b. Metode mengajar kurang variatif
- c. Latihan yang dilakukan belum efektif
- d. Kurangnya pengetahuan siswa tentang daya tahan kardiovaskuler
- e. Daya tahan kardiovaskuler siswa masih rendah
- f. Siswa kurang berminat dalam mengikuti latihan

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan permasalahanya;

apakah ada pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada siswa kelas XI MIPA 4 SMA NEGERI 1 LIMBOTO?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini ditujukan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh fartlek terhadap daya tahan kardiovaskuler dalam olahraga kelas XI SMA Negeri 1 Limboto

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis,

##### **1. Manfaat Praktis:**

- a. Bagi siswa, fartlek dapat dijadikan salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru dalam olahraga
- b. Bagi Pelatih, guru penjas latihan fartlek dapat di jadikan sebagai alternatif latihan dalam mengembangkan kemampuan jantung paru pada peserta didik.

##### **2. Manfaat Teoretis.**

- a. Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang relevan dan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar dan masukan dalam mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.